

# 1月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和6年 1月) (小学校)

(今月の目標)  
かんしゃして 食べよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの あまからやさしいため のりマヨあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく うすあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこんば にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ えのきたけ しろねぎ にんにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	659 kcal 22.7g 24.7g 乳製品 きのこ
11木	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こうはくなます のっぺいじる あずきぞうじ	ぶり とうふ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず たまねぎ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ もち	ごま	665 kcal 25.4g 17.1g 海そう いも
12金	ココアパン ぎゅうにゅう ピーマンソテー ぶゆやさいのポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	もやし たまねぎ れんこん きくらげ	パン さとう フーフン さつまいも かたくりこ	あぶら	659 kcal 24.5g 24.3g 大豆 魚介
15月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそがらめ あさづけふうサラダ かきたまじる	とりにく ごま とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あかピーマン ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ しょうが レモン	こめ むぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	657 kcal 27.5g 24.0g 果物 いも
16火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき こぼろサラダ はくさいのみそしる	さば とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	こぼろ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	659 kcal 26.9g 24.3g 海そう 乳製品
17水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいのうまに もやしのさっぱりあえ はるさめスープ	ぶたにく あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ ごまつな にんじん	だいこん ごまつな たまねぎ にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	651 kcal 22.1g 26.2g きのこ 魚介
18木	ごはん ぎゅうにゅう たらはなかつお たりにく うすあげ みそ	たら はなかつお たりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ゆず だいこん たまねぎ ごぼう しろねぎ レモン	こめ かたくりこ さとう	あぶら	661 kcal 28.1g 21.4g 乳製品 海そう
19金	ごまみそラーメン ぎゅうにゅう つくねのあますんかけ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ぶたにく たるこ みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし メンマ とうもろこし しろねぎ ごぼう だいこん れんこん キャベツ しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう かたくりこ パンこ さといも	あぶら ごま	651 kcal 27.9g 21.0g 緑黄色野菜 きのこ
22月	ぶゆやさいかレー ぎゅうにゅう とうふのミンチカツ うめドレスサラダ	ぶたにく とうふ はなかつお とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー えだまめ	たまねぎ しろかぶ カリフラワー キャベツ りんご きゅうり うめしょうが にんにく	こめ ちみちつ パンこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	669 kcal 21.9g 21.1g 魚介 いも
23火	ごはん ぎゅうにゅう とりこぼろいため なっとうサラダ なめこのみそしる	とりにく なっとう みそ とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	インゲン ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ なめこ しろねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	671 kcal 26.9g 25.5g 乳製品 海そう



## 【旬の味覚】

だいこん はくさい しろねぎ  
ごぼう ブロッコリー カリフラワー  
ほうれんそう ごまつな ゆず ぶり

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
24水	ごはん だいこんばふりかけ ぎゅうにゅう げいにくのたつたあげ やさいのあますあえ すいとんじる	けいにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	だいこんば にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ すいとん	ごま あぶら	661 kcal 31.5g 17.3g 大豆 いも
25木	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ひじきのナムル チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく きくらげ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	665 kcal 25.4g 17.1g 魚介 淡色野菜
26金	かぼちゃパン ぎゅうにゅう さかなのマスタードやき カラフルサラダ クリームスープ	さわら とりにく とうもろこし ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	661 kcal 26.9g 25.0g 海そう 乳製品
29月	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ こんにゃくサラダ しじみ みかんゼリー	あじ かまぼこ しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	もやし きゅうり こんにゃく しろねぎ みかん	こめ さとう むぎこ パンこ かたくりこ ゼリー	あぶら ごま	655 kcal 22.3g 21.6g いも きのこ
30火	キムチチャーハン ぎゅうにゅう パオチュウ パンサンスー ごもくスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ	こめ さとう はるさめ ごぼぎ かたくりこ パンこ	あぶら	653 kcal 21.9g 21.4g 魚介 海そう
31水	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのいそあげ アーモンドあえ みそこみおでん	きびなご とりにく みそ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん インゲン	キャベツ もやし だいこん こんにゃく しょうが	こめ ごぼぎ かたくりこ さといも さとう	あぶら アーモンド	666 kcal 27.2g 23.7g 果物 きのこ

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

## お正月のクイズ

正しいのはどっち？

Q1 おせち料理で、豊作を願って食べる「田作り」は、どちらでしょう？

A:あまい黒豆



B:あまからい小魚



Q2 おせち料理の「伊達巻き」には、どんな願いがこめられているでしょうか？

A:家族仲良く



B:頭がよくなる



Q3 1月7日は、七草がゆを食べて無病息災を祈りますが、七草の「スズシロ」は、どちらでしょう？

A:だいこん



B:かぶ



こたえ 1:B 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから黒豆は「まめ」に働けるように願って食べる

2:B 巻物(書物)に似た形をしていることから

3:A かぶは「スズナ」

# 1月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和6年1月) (中学校)

(今月の目標)  
感謝して食べよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくりませす	牛乳	豚肉の甘辛野菜炒め のりマヨあえ じゃがいものみそ汁	体のちようしをことのえげんきになります	だいにん キャベツ えのきたけ しるねぎ にんにく	エネルギーのもとになりからだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10水	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛野菜炒めのりマヨあえ じゃがいものみそ汁	ぶたにくとうすあげみそ汁	ぎゅうにゅうのり	にら だいこんばにんじん	たまねぎ だいにん キャベツ えのきたけ しるねぎ にんにく	ごめさとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	832 kcal 26.6 g 29.3 g 乳製品 きのこ
11木	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なますのっぺい汁 小豆雑煮	ぶりとうふ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいにん ゆず たまねぎ こんにやく	ごめさとう かたくりこもち	ごま	840 kcal 30.2 g 19.4 g 海そう いも
12金	ココアパン 牛乳 ビーフンソテー 冬野菜のポトフ	ぶたにくとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	もやし たまねぎ れんこん きくらげ	パン さとう ーフン さつまいも かたくりこ	あぶら	840 kcal 29.6 g 29.5 g 大豆 魚介
15月	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそがらめ 漬漬け風サラダ かきたま汁	とりにくみそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あかピーマン ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ いいたけ しょうが レモン	ごめさとう かたくりこ さとう	あぶら ごま	831 kcal 32.4 g 28.8 g 果物 いも
16火	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き ごぼうサラダ 白菜のみそ汁	さば とうふ とうすあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが	ごめさとう	マヨネーズ	828 kcal 31.9 g 27.9 g 海そう 乳製品
17水	ごはん 牛乳 豚肉と大根のうま煮 もやしのさっぱりあえ 春雨スープ	ぶたにくあつあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ こまつな にんじん	だいにん こまつな もやし たまねぎ にんにく しょうが きくらげ	ごめさとう はるさめ	あぶら ごま	829 kcal 26.3 g 30.2 g きのこ 魚介
18木	ごはん 牛乳 たら風の風味揚げ 白菜のゆず香りあえ さつまい汁	たら はなかつお とうすあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ゆず だいにん たまねぎ ほうろく しるねぎ レモン	ごめかたくりこ さとう	あぶら	832 kcal 33.6 g 24.3 g 乳製品 海そう
19金	ごまみそラーメン 牛乳 つくねの甘酢あんかけ 切り干し大根の中華サラダ	ぶたにくなるこ みそ汁 とうすあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ おしメンマ とうもろこし しるねぎ ごぼう だいにん れんこん キャベツ しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう かたくりこ パンこ さといも	あぶら ごま	837 kcal 34.9 g 24.2 g 緑黄色野菜 きのこ
22月	冬野菜カレー 牛乳 とうふのミンチカツ 梅ドレサラダ	ぶたにくとうふ はなかつお とうすあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー えだまめ	たまねぎ しるねぎ カリフラワー キャベツ りんに だいにん きゅうり うめ しょうが にんにく	ごめ はちみつ パンこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	854 kcal 26.9 g 24.6 g 魚介 いも
23火	ごはん 牛乳 鶏ごぼう炒め 納豆サラダ なめこのみそ汁	とりにくなつとう みそ とうふ とうすあげ	ぎゅうにゅう	インゲン ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ なめこ しるねぎ しょうが	ごめさとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	836 kcal 32.3 g 29.7 g 乳製品 海そう



【旬の味覚】

だいこん はくさい しるねぎ  
ごぼう ブロッコリー カリフラワー  
ほうれんそう こまつな ゆず ぶり

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくりませす	牛乳	豚肉のちようしをことのえげんきになります	だいにん キャベツ えのきたけ しるねぎ にんにく	エネルギーのもとになりからだをうごかします	ごめさとう じゃがいも	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
24水	ごはん 大根葉ふりかけ 牛乳 鯉肉の竜田揚げ 野菜の甘酢あえ すいとん汁	けいにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	だいにんば にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり だいにん えのきたけ しょうが にんにく	ごめさとう かたくりこ すいとん	ごま あぶら	828 kcal 37.4 g 19.5 g 大豆 いも
25木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ひじきのナムル チンゲン菜のスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく きくらげ	ごめかたくりこ さとう	あぶら ごま	827 kcal 27.4 g 29.8 g 魚介 淡色野菜
26金	かぼちゃパン 牛乳 魚のマスタード焼き カラフルサラダ クリームスープ	さわら とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	831 kcal 33.2 g 29.5 g 海そう 乳製品
29月	ごはん 牛乳 あじの香味フライ こんにやくサラダ しじみ汁 みかんゼリー	あじ かまぼこ しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	もやし きゅうり こんにやく しるねぎ みかん	ごめさとう ごむぎこ かたくりこ せりー	あぶら ごま	826 kcal 26.5 g 24.9 g いも きのこ
30火	キムチチャーハン 牛乳 パオシュー(2個) パンサンスー 五目スープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たら	はくさい しるねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが だけのこしいたけ	ごめさとう はるさめ ごむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら	833 kcal 27.3 g 24.9 g 魚介 海そう
31水	ごはん 牛乳 きびなごの磯揚げ アーモンドあえ みぞ煮込みおでん	きびなご とうふ みそ さつまいあげ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん インゲン	キャベツ もやし だいにん こんにやく しょうが	ごめかたくりこ さといも さとう	あぶら アーモンド	832 kcal 32.3 g 27.9 g 果物 きのこ

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

## お正月のイデ

正しいのはどっち?

Q1 おせち料理で、豊作を願って食べる「田作り」は、どちらでしょう?

A:あまい黒豆 

B:あまからい小魚 

Q2 おせち料理の「伊達巻き」には、どんな願いがこめられているでしょうか?

A:家族仲良く 

B:頭がよくなる 

Q3 1月7日は、七草がゆを食べて無病息災を祈りますが、七草の「スズシロ」は、どちらでしょう?

A:だいこん 

B:かぶ 

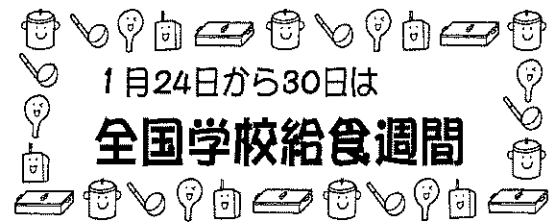
こたえ 1:B 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから黒豆は「まめ」に働けるように願って食べる

2:B 巻物(書物)に似た形をしていることから

3:A かぶは「スズナ」

# 1月 給食だより

あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たにお過ごしのことでしょう。厳しい寒さが続くこの時期、風邪やインフルエンザ等の感染症も心配です。手洗い・うがいの他、栄養バランスの良い食事、睡眠、適度な運動で3学期を元気に過ごしましょう。



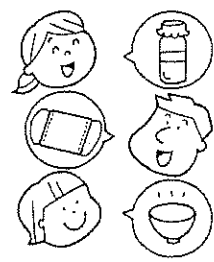
学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

## ～給食の移り変わり～

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

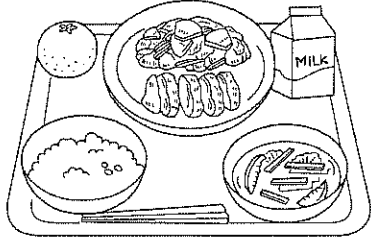
明治22年	昭和22年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

## 家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違い、同じところなどを知ることができるともかもしれません。

## 給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

## 家族みんなでかぜ予防を!



かぜは、ウイルスに感染することで起こります。手洗い・うがい、バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

### かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素



かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

## 作ってみよう! 「野菜を使ったおかずレシピ」

夏休みに募集した「野菜を使ったおかずレシピ」について、小・中学生のみなさんからたくさんの応募がありました。その中から、入賞した9作品を松江市のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください♪

### 〈入賞作品〉

- ・すいかの皮のナムル
- ・ナイスぎょうざ
- ・ピリピリピーマン焼き
- ・ポテシューマイ
- ・まごわやさしいお好み焼き
- ・ミニトマトカップケーキ
- ・ミニピザ
- ・栄養満点サラダ
- ・夏野菜の峰(夫産)ストローネ

